



| 日付 | 献立名 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | 主な材料 | | | | | |
|-----------|---|----------------------------|-----------------------------------|----------------|--------------------------|---|--------------------------|----------------------|
| | | | 体をつくる(赤) | | 体の調子を整える(緑) | | エネルギーのもとになる(黄) | |
| | | | 1群:魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群:牛乳・小魚・海藻 | 3群:緑黄色野菜 | 4群:その他の野菜・果物 | 5群:穀類・いも類・砂糖 | 6群:油脂 |
| 10 (火) | ごはん 牛乳 けんちん汁 ハムステーキ ほうれん草のおひたし 焼きプリン | 701 29.2 793 32.3 | とりにく・とうふ・ハム かつおぶし・たまご | 牛乳・生乳 | にんじん ほうれん草 | こんにやく・しいたけ だいこん・白ねぎ はくさい | こめ・さといも さとう | |
| 11 (水) | ごはん 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ さばのしょうが焼き ごぼうサラダ | 657 25.3 785 29.5 | ベーコン・さば | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ・にんにく しょうが・ごぼう・きゅうり コーン | こめ・さとう じゃがいも | ごま ごまあぶら マヨネーズ |
| 12 (木) | ごはん 牛乳 白玉ぞうに アーモンドたつくり 紅白なます | 639 23.1 769 27.3 | とりにく あぶらあげ | 牛乳・いわし | にんじん しんじく | こんにやく・はくさい だいこん | こめ・さとう 白玉だんご | アーモンド ごま |
| 13 (金) | コッペパン 牛乳 ボルシチ シーフードサラダ くだもの(りんご) | 604 25.5 725 30.4 | ぎゅうにく・えび いか | 牛乳 | にんじん | にんにく・たまねぎ セロリー・かぶ・キャベツ りんご | コッペパン じゃがいも | あぶら オイルあぶら |
| 16 (月) | ごはん 牛乳 わかめスープ ミートボールのケチャップ和え ゆで干しだいこんに | 734 25.6 889 30.5 | とうふ・ベーコン ミートボール あぶらあげ | 牛乳・わかめ | にんじん | たけのこ・たまねぎ 白ねぎ・しいたけ ゆで干しだいこん | こめ・さとう | ごまあぶら あぶら |
| 17 (火) | ごはん 牛乳 おでん 手作りさけふりかけ はるさめサラダ | 627 26.1 754 31.2 | ちくわ・なまあげ すりみ団子・さけ うずらたまご・ハム | 牛乳・こんぶ あおのり | にんじん | だいこん・こんにやく キャベツ・きゅうり | こめ・さとう じゃがいも はるさめ | ごま あぶら |
| 18 (水) | 麦ごはん 牛乳 冬やさいかレー フルーツパンチ ふくしんづけ | 642 21 772 24.7 | ぎゅうにく | 牛乳・チーズ | にんじん | たまねぎ・だいこん カリフラワー・にんにく しょうが・みかん・パイナップル もも・ナタデココ ふくしんづけ | こめ・むぎ じゃがいも | あぶら |
| 19 (木) | ごはん 牛乳 はっぼうさい 焼きぎょうざ(幼小2個・中3個) ナムル | 626 26.4 770 32.2 | ぶたにく・いか うずらたまご・ハム | 牛乳 | にんじん | はくさい・しいたけ たまねぎ・たけのこ きゅうり・もやし・キャベツ | こめ・さとう | あぶら・ごま ごまあぶら |
| 20 (金) | 小ブルーベリーパン 牛乳 コーンクリームスープ プレオムレツ ゆばサラダ くだものゼリー(みかん) | 734 25.7 875 30.6 | とりにく・たまご ゆば | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ ブロッコリー | ブルーベリー・たまねぎ コーン・キャベツ・ゼリー | パン・さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら |
| 23 (月) | ごはん 牛乳 すき焼きに 焼きキス(幼1匹・小中2匹) だいこんサラダ | 633 29.6 761 35.5 | ぎゅうにく・ツナ 焼きとうふ | 牛乳・キス | にんじん | しらたき・たまねぎ はくさい・白ねぎ だいこん・コーン | こめ・さとう ふ | あぶら |
| 24 (火) | ごはん 牛乳 かきたま汁 たこのからあげ くきわかめもきんぴら | 644 28.6 776 34.3 | かまぼこ・とうふ・たこ たまご・ぎゅうにく | 牛乳 くきわかめ | にんじん・青ねぎ | たまねぎ・おなめじ こんにやく・ごぼう | こめ・さとう | あぶら・ごま ごまあぶら |
| 25 (水) | 黒豆ごはん 牛乳 ぼたん汁 さけのしお焼き かぶのゆずづけ | 601 32.3 717 38.2 | 黒だいや・ししにく みそ・さけ・とうふ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん・さんしょう | だいこん・ごぼう・白ねぎ かぶ・きゅうり・ゆず | こめ・さとう | |
| 26 (木) | ごはん 牛乳 ちくぜんに かにのすのもの 干し柿 | 603 23.2 716 27.4 | とりにく・ちくわ かに | 牛乳 | にんじん | しょうが・れんこん・ごぼう こんにやく・きゅうり はくさい・えだまめ 干し柿 | こめ・さとう じゃがいも | あぶら |
| 27 (金) | 丸パン 牛乳 ポトフ あわじたまねぎコロッケ かいそうサラダ | 729 28.2 855 30.5 | ぶたにく・ハム ぎゅうにく | 牛乳・かいそう | にんじん チンゲンサイ | だいこん・こんにやく しいたけ・キャベツ コーン・たまねぎ | パン・さとう じゃがいも | あぶら |
| 30 (月) | ごはん 牛乳 にくじゃが いかとひかみねぎのぬた オムレット | 746 27 871 31.8 | ぎゅうにく・なまあげ いか・みそ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | しょうが・たまねぎ こんにやく・えだまめ ひかみねぎ | こめ・さとう じゃがいも オムレット | あぶら |
| 31 (火) | ごはん 牛乳 冬やさいのみそ汁 はるまき だいやのひじきに | 652 21.2 763 24.3 | あぶらあげ・みそ だいや・とりにく 豚肉 | 牛乳・ひじき | ごまつな・にんじん | たまねぎ・かぶ こんにやく・れんこん たけのこ・キャベツ | こめ・さとう さといも | あぶら |

小正月



ワケスト献立

世界の味



かみかみ献立



給食週間(明石)



(丹波)



(但馬)



(淡路)



(水上)



まめまめ

学校給食摂取基準

| | |
|----------|-------|
| 小学校(中学年) | 13~28 |
| 中学校 | 850 |
| | 19~35 |

☆今月の地場野菜

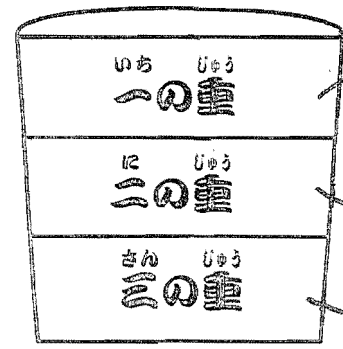


* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。
☆ お願い:毎日、清潔なおはし・スプーンを持ってきましょう。

おせちマンション

だれがどこに住んでいる?

おせち料理には込められた願いがあります。



祝いの膏
数の子(子孫繁栄)、黒豆(健康)、白作り(豊作)、
たたきごぼう(吉兆)、昆布巻き(よろこぶ)、伊達巻
き(教養)、くりきんとん(金運)、かまぼこ(祝い)

酢の物、焼き物
紅白なます(平和)、エビ(長寿)、
タイ(めでたい)、ブリ(出世)

煮物
さといも・八つ頭(子宝)、れんこん(明るい見通し)、
くわい(身が出る)

おせちの重箱の詰め方には地域や家庭でさまざまなバリエーションがあります。最も5段または4段が正式といわれますが、ここでは現在一般的な3段のおせちについての特徴例を示しました。